

Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни

Самое бесценное, чем человека наделяет природа – это здоровье. Статистика дает нам следующие цифры. На 20 % здоровье человека зависит от наследственности. Еще на 20 % положение здоровья определяется экологической обстановкой. От здравоохранения здоровье человека зависит лишь только на 8,5 %. и 51,5 % здоровья человека определяется его образом жизни.

Особо важную роль в здоровье человека играет закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание – система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Закаливание естественными природными факторами в условиях ДОУ

Привыкание детского организма к пониженным температурам, его адаптация к менее комфортным условиям сказывается и на иммунитете ребёнка, укрепляя его, и на здоровье. Если регулярно проводить закаливание детей, они станут гораздо реже болеть, а в будущем им не грозит букет хронических заболеваний, популярный среди школьников в наши дни.

Главное – придерживаться основных принципов закаливания:

- постепенность: нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
- систематичность: только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;
- учет индивидуальных особенностей, в том числе и заболеваний ребёнка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

Способы закаливания детей дошкольного возраста

Закаливание воздухом

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения.

- Прогулки на свежем воздухе. Проводятся в любое время года независимо от погоды. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

- Воздушные ванны. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16°C, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22°C. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе. Наиболее разнообразным и естественным способом является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах.

Не следует допускать перегревания, для этого не надо кутать детей. В теплую погоду – дать детям побегать босиком (потом помыть ноги с мылом).

Закаливание солнцем

Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту, регулируют теплообмен.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – с 9 до 13 часов и с 16 до 18 часов; на юге – с 8 до 11 часов и с 17 до 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта убором, а глаза темными очками.

Закаливать солнцем можно уже с одного года, при температуре + 20°C, 5 – 6 минут, затем увеличивая до 20 – 25 минут. Для детей более старшего возраста – 40 – 50 минут в течение дня.

Закаливания водой

Вода – отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Здесь работает принцип постепенности: берётся вода той температуры, которая подходит именно этому ребёнку, а потом уже температура постепенно снижается.

Из водных процедур в детских садах используются:

- Обтирание.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

- Обливание стоп и полоскание горла

Обливание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обливание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26 – 28°C, а затем снижая ее до 12 – 15°C. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23 – 25°C, постепенно каждую неделю она снижается на 1 – 2°C и доводится до 5 – 10°C.

Организация закаливания в детском саду

Организация закаливающих процедур требует от дошкольных работников четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определённое время.

2. В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсуждён вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.

3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояния здоровья и физического развития ребёнка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.

4. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Закаливание естественными природными факторами в семье

Естественное закаливание – один из обязательных принципов сознательного родительства.

Новорожденный ребенок приходит в этот мир абсолютно беспомощным существом, и естественное материнское желание – защитить и обогреть его. Однако, следует помнить о том, что младенец обладает уникальной способностью быстро адаптироваться к условиям окружающей среды. Он не нуждается в закаливании, потому что в его организме работают природные адаптационные механизмы, проверенные тысячелетиями

естественного отбора. Следовательно, главная родительская задача – не «испортить» эти механизмы, позволив ребенку развиваться естественно.

Если создать малышу тепличные условия – постоянно высокая температура воздуха, купание в слишком теплой воде, отсутствие малейших сквозняков, стерильная окружающая среда, это не уберезет ребенка от болезней, а только приблизит их. Для такого ребенка малейший сквозняк действительно будет стрессом для организма, и в такой ситуации очень легко активизируются вирусы, которые и приводят к болезням.

Естественное закаливание в семье – это не только обтирания или обливания холодной водой, это принципиальное изменение образа жизни. Здесь важно множество факторов, и все они взаимосвязаны, даже те, что с первого взгляда кажутся не связанными с закаливанием.

Домашняя обстановка

Самое главное – доброжелательная обстановка в семье. Любой психологический стресс является также и стрессом для организма ребенка, поэтому в таком состоянии проще заболеть. Родители должны постараться в любой ситуации излучать оптимизм, спокойствие, уверенность в себе, и конечно, не забывать выражать свою любовь к ребенку при помощи слов и тактильного контакта.

Выражение эмоций

Важно позволять ребенку выражать эмоции, причем неважно, какие. Родителям стоит помочь ребенку выражать эмоции допустимым образом, «выпускать пар», потому что будучи загнанными внутрь, они разрушительно воздействуют на психику, вызывая неврозы и комплексы, что в свою очередь, ведет к ослаблению организма и болезням.

Длительные прогулки

Кислород необходим для правильной работы всех органов, включая мозг; солнечные лучи способствуют выработке витамина Д; воздух помогает легким очиститься от загрязняющих частиц и аллергенов, облегчает дыхание во время болезни; двигательная активность способствует слаженной деятельности сердечнососудистой и иммунной систем организма.

Физическая активность

«Движение – жизнь», поэтому не ограничивайте ребенка в формах двигательной активности, от этого напрямую зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

Достаточный минимум одежды

Главное правило заключается в том, что ребенку лучше переохладиться, чем перегреться. Это не значит, что следует немедленно окунуть младенца в прорубь или заставить школьника бежать босиком по снегу. Такие радикальные способы закаливания также имеют место, но для их правильной реализации нужно всей семьей вести подобный образ жизни, иначе дети, очень тонко чувствующие фальшь, не проникнутся этими идеями и это не принесет им пользы.

Просто с самого рождения позволяйте малышу побольше времени проводить в небольшом количестве одежды, разрешите побегать дома

голышом. Потливость вызывает болезнь куда чаще, чем переохлаждение! Если ребенок слишком тепло одет на прогулке, он вспотеет, а затем при раздевании пот начнет испаряться и тело ребенка переохладится. Перепад температуры и может быть вредным для ребенка.

В целом, одежда должна быть удобной и дышащей, чтобы ребенку было легко и приятно двигаться в ней.

Хождение босиком

Прохладные ноги не говорят о том, что ребенку холодно и не принесут ему вреда. Это полезно и дома, и на улице летом – по травке или песку. Современные ортопеды придерживаются мнения, что здоровому ребенку не нужна строго ортопедическая обувь для правильного формирования стопы: лучше, чтобы малыш побольше бегал босиком по разнообразных поверхностям дома и на природе.

Уборка и увлажнение

Квартиру нужно ежедневно проветривать и регулярно увлажнять воздух в ней – при помощи влажной уборки и увлажнителя воздуха. Лучше поддерживать температуру дома не выше +22.

Водные процедуры

Купание в прохладной воде очень полезно для ребенка – он начинает активно двигаться, согреваясь движением. Конечно, если ребенок плачет, это сигнал о том, что ему совсем не комфортно, а значит стоит подобрать другую температуру воды методом проб. Также очень важно не допускать большого перепада температуры и влажности при выходе из ванной. Также родители имеют возможность включить в спектр закаливающих процедур обливание, душ, зимнее купание, и, как вариант, закаливание в парной.

Итак, забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем, воздухом, ножные ванны, обтирание, обливание водой, душ и многое другое – все это не составит огромного труда ни для ДОУ, ни для семей. Зато каждая из перечисленных процедур поможет сохранить, а возможно даже преумножить здоровье своих детей и воспитанников.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь.

Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой.

Яценко Елизавета Владимировна
Инструктор по физической культуре первой категории